

2025年度 FID バスケットボール

日本男子・女子代表チーム 第1次強化合宿



< 報告書 >



2025年度 FID バasketボール日本男子・女子代表チーム第1次強化合宿 報告

<事業概要>

1. 事業名：2025年度 FID バasketボール日本男子・女子代表チーム第1次強化合宿
2. 事業目的：Virtus 世界選手権に向けてチームの最終強化並びに選手のコンディションチェック
3. 実施日：2025年5月3日（土・祝）～5月6日（火・祝）
4. 実施会場：清水ナショナルトレーニングセンター 静岡県静岡市清水区山切 1487-1
5. 宿泊会場：同上
6. 参加者
【スタッフ】

役職	氏名	性別	都道府県	所属
男女代表責任者	原 美子	女性	福島県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
男子ヘッドコーチ	小川 直樹	男性	神奈川県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
男子コーチ	工藤 義教	男性	新潟県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
男子コーチ	大川 達也	男性	北海道	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子ヘッドコーチ	一松 倫子	女性	神奈川県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子コーチ	花輪希美圭	女性	山梨県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子コーチ	猪崎 智子	女性	神奈川県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子コーチ	齊藤 桃子	女性	神奈川県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子コーチ	高橋 優花	女性	東京都	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
女子コーチ	生田 涼	女性	神奈川県	XD
チームドクター	宮崎 伸一	男性	東京都	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
チームトレーナー	磯崎 広大	男性	東京都	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
チームトレーナー	山崎美和子	女性	静岡県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
チームトレーナー	杉本 将	男性	静岡県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
チームトレーナー	海野 祐生	男性	静岡県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
チームオペレーション	大沼 弘法	男性	東京都	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
チームオペレーション	関 圭子	女性	神奈川県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
チームオペレーション	氣田 陽介	男性	東京都	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
サポートスタッフ	吉田 通子	女性	福岡県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
ブロック委員	小坂 祐三	男性	山口県	(一社) 日本 FID バasketボール連盟
ブロック委員	木下 直哉	男性	大阪府	(一社) 日本 FID バasketボール連盟

【選手】

【男子】

氏名	P	年齢	都道府県	所属	所属クラブ
高山 晃	SF	34	神奈川県	いなげや横浜西が丘店	YOKOHAMA MAJORS
渡辺 稜	PG	26	東京都	(株)パソナハートフル	TAMA OTP
根津 友和	SG	27	東京都	Next Company	TAMA OTP
末永 健翔	SG	24	福岡県	(株)健寿	HEROES
平塚 天清	SF	26	宮崎県	(社福)エデンの園	ブルーホーク
種村 羽流	SG	25	北海道	(株)ホクビー	OKS フェニックス
中嶋 高志	C	25	福岡県	(株)ノースリバー	福学クラブ
山本 哲平	PG	18	大阪府	すみでんフレンド(株)	NANIWARS
滝沢 悠太	PF	18	北海道	札幌スポーツ&メディカル専門学校	SAPPORO RISE
横山 悠太	PF	18	佐賀県	(株)機動開発	FID 佐賀
中野 羽琉	PG	18	新潟県	日本航空高等学校	新潟ライジングサンズ

【女子】

氏名	P	年齢	都道府県	所属	所属クラブ
岸 カイラ	SG	25	神奈川県	第一三共ハビネス(株)	藤沢ウイング
宮本梨々奈	SF	21	沖縄県	(株)サンエー	沖縄県 FID バスケットボール
塚本今日香	SG	23	静岡県	(株)ジャパン・スリーブ	静岡クラブ
田中 優香	PG	18	長野県	飯田短期大学	CHIKUMA NEW HOPES
坪川 美穂	SG	24	神奈川県	イオン金沢シーサイド店	Team Amici
奥原 彩花	PG	20	山口県	東洋パックス(株)	TAC 田布施アスレチッククラブ



【全体スケジュール】

2025年度 FIDバスケットボール 第1次強化合宿全体スケジュール

時間	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
6:00		シューティング	シューティング	シューティング
6:30		↓	↓	↓
7:00		朝食	朝食	朝食
7:30				
8:00		フィジカルチェック・テーピング	フィジカルチェック・テーピング	フィジカルチェック・テーピング
8:30				面談②
9:00		練習開始②	練習開始④	練習開始⑥
9:30		↓	↓	↓
10:00	限定スタッフJR清水駅集合			
10:30	限定スタッフ会場着→会場設営（コート） 選手・スタッフJR清水駅集合			
11:00	選手・スタッフ会場着→部屋撮、服配配布			
11:30		練習終了	練習終了	練習終了・撤収開始
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食
12:30	会場設営			
13:00	選手フィジカルチェック	テーピング、ケア	テーピング、ケア	
13:30	スタッフミーティング	スタッフミーティング	スタッフミーティング	会場出発→JR清水駅
14:00	全体ミーティング	男子チームミーティング(3 Fエントランス)		解散
14:30	練習開始①	練習開始③	練習開始⑤	
15:00	↓	↓	↓	
15:30				
16:00				
16:30	↓	↓	↓	
17:00	練習終了	練習終了	練習終了	
17:30				
18:00	夕食	夕食	夕食	
18:30				
19:00				
19:30	シューティング	シューティング	シューティング 面談①	
20:00	↓	↓	↓	
20:30				
21:00	入浴・ケア開始	入浴・ケア開始	入浴・ケア開始	
21:30				
22:00				
22:30				
23:00	就寝	就寝	就寝	



【男子練習メニュー】

Date	Time	Contents
5月3日	13:30	Physical Check
	14:00	W-up
	14:30	Shooting Drill ① (Perimeter shoot, Lay-up)
	14:50	2-men game
	15:00	Shooting Drill ② (Hand-off attack)
	15:15	3-men
	15:30	3 on 3 (half court, all court)
	16:30	3-men game (pick, Repick,hand-off)
	16:50	Down
	19:30	Shooting Pairs (Guard), Mikan Drill (Big man)
	20:50	Down
5月4日	6:00	Shooting Drill ③ C-cut→Shoot Select (Guard) , Mikan Drill (Big man)
	6:50	Down
	9:00	W-up
	9:30	Lay-up (Strong side attack)
	9:40	3-men
	9:50	3 on 3 (pick, Repick, hand-off)
	10:10	Scrimmage (Defence Rebound→Fast break)
	11:00	Defense Drill (Zone)
	11:30	Perimeter shoot competition
	11:45	Down
	14:30	W-up
	14:40	Lay-up (Strong side attack→Shoot Select)
	14:50	Rebound→Fast break
	15:00	Scrimmage (Defence Rebound→Break)
	15:30	Scrimmage (5 on 5)
	16:30	Down
	19:30	W-up
	19:40	Shooting Drill ④ 3P Shooting (Guard), Perimeter shoot (Big man)
	20:10	Offence Drill (2-men game) (pick, Repick,hand-off)
	20:30	Core training
5月5日	20:50	Down
	6:00	Shooting Drill ⑤ Pick (Guard) , Low post(Big man)
	6:50	Down
	9:00	W-up
	9:10	Shooting Drill ⑥ Meet Shoot Perimeter, 3P (Guard), Mikan Drill(Big man)
	9:30	Set Offense (End line set, Side line set)
	9:50	Lay-up (W-up)
	10:00	Practice Game
	11:40	Down
	14:30	W-up
	14:50	Lay-up (Strong side attack→Shoot Select)
	15:10	3-men 5-balls
	15:30	Fast Break Drill (Rebound→Fast break)
	15:50	Scrimmage (Defence→Fast break)
	16:00	Scrimmage (5 on 5)
	16:30	Run Training (24 seconds-sprint, 40 seconds-rest)
	17:00	Down
	19:30	W-up
	19:40	3 x 3 lecture (Team XD)
	20:20	Shooting Drill ⑦ (30 seconds-shooting (corner,wing,top))
	20:50	Down
5月6日	6:00	Shooting Drill ⑧ Meet Shoot (Guard) , Mikan Drill (Big man)
	6:50	Down
	9:00	W-up
	9:10	Lay-up (Strong side attack)
	9:20	Shooting Drill ⑨ (Perimeter shoot)
	9:40	Scrimmage (Defence→Fast break)
	10:10	Scrimmage (5 on 5)
	11:00	3-men 5-balls
	11:20	Shooting Drill ⑩ Free throw game
	11:30	Down

【女子練習メニュー】

DATE	TIME	SUBJECT							
5/3 (土)	14:00	ミーティング							
	14:05	フリーアップ							
	14:10	ハンドリングドリル・ドリブルドリル							
	14:40	ボールミートからのドライブ							
	14:50	サークルからのレイアップ (DF状況判断)							
	15:00	オンボールスクリーンからの合わせ							
	15:15	オンボールスクリーンからの2対2							
	15:40	ディナイDF							
	15:50	1対1							
	16:10	3人組シューティング							
	16:30	3×3							
	16:50	ダウン							
	18:00	夕食							
	19:30	3人組シューティング							
	20:30	終了							
5/4 (日)	6:00	シューティング							
	7:00	朝食							
	9:10	フリーアップ							
	9:15	リバウンドシュート							
	9:30	DF付レイアップ (OF⇒DF切り替え)							
	9:40	シュート後からの1対1							
	9:55	2対2 (オンボールスクリーンからの合わせ)							
	10:10	3対3 (オンボールスクリーンからの合わせ)							
	10:35	3×3 (3分マッチ)							
	11:15	シューティング							
	11:25	ダウン							
	12:00	昼食							
	14:30	フリーアップ							
	14:35	1分間レイアップ							
	15:05	3対3							
	15:35	3×3 (10分)							
	16:30	アーク外に出る練習							
	16:45	ダウン							
	18:00	夕食							
	19:30	ストレッチ							
	20:15	終了							
5/5 (月)	6:00	シューティング							
	7:00	朝食							
	9:05	ストレッチ							
	9:15	ボディコンタクトの練習							
	9:25	リバウンドシュート							
	9:30	リバウンド後バスアウトからの動き (2P、ドライブ、パス&ラン)							
	9:55	2対2							
	10:30	3×3							
	11:30	ダウン							
	12:00	昼食							
	14:35	ストレッチ							
	14:45	ボールミートからのシュート (ドライブ・2P)							
	15:00	ドライブからキックアウト⇒2P							
	15:15	シュート後からの1対1							
	15:25	シューティング (2P)							
	15:40	3×3							
	16:55	ダウン							
	18:00	夕食							
	19:30	ストレッチ							
	20:15	終了							
5/6 (火)	6:00	シューティング							
	7:00	朝食							
	9:00	ストレッチ							
	9:10	ボールミートからのシュート (ドライブ・2P)							
	9:25	ボディコンタクトの練習							
	9:35	3対3 (3分マッチ)							
	11:20	ミーティング							
	11:30	ダウン							

日本男子・女子代表チーム
強化責任者 原 美子

【全体総括】

先ずは大きな怪我や病人が出ず、無事に合宿を終えることができて安堵している。

それは、各種感染症のリスクも懸念される中、他団体等と接触せず、同施設内で練習～食事～宿泊ができ、トレーナールームや入浴・洗濯等の設備も整った中で、練習に集中できることが最大の要因である事に感謝したい。

今回は、6月にカザフスタンで開催される2025 Virtus 世界選手権に向けて選考された選手達に、目的や戦法・戦術を確認する直前の大切な合宿である。男子は、ご協力を頂いた地元社会人チームとのスクリメージで確認することができた。また、今大会より男子も競技採用されることになった3×3に参戦するメンバーには、女子の猪崎コーチによるルールの確認と戦術指導が行われた。

女子は、合宿直前に派遣予定メンバーが1名辞退したことにより、4名でのチーム編成となってしまったが、今年度新たに招集したメンバー2名を加え、コーチ陣とより実践的な練習を行った。

昼食後や夕食後にはコーチ陣でミーティングを持ち、活動目的や方針、選手についての情報などを共有し、それぞれの役割を確認し合った。小川コーチからは、カザフスタン派遣に向けて最終確認が行われ、また、5日の夜には強化委員会を開催し、一松コーチから今後のフレッシュマンキャンプ、3×3大会について提案、協議された。昼夜休むことなくタイトなスケジュールの中、ハードに活動していただいたコーチ陣には感謝したい。

合宿期間中、多くの方々に視察、激励をいただいた。（一社）全日本知的障がい者スポーツ協会（ANISA）の斎藤利之会長、元Bリーガー・現3×3プレイヤー（株）Alexis 代表の港谷安玲久司朱様が実施会場まで激励にお越しいただいた。また、FMカオンでラジオ番組を持つWebマガジンTABITO Japan エディターの盛藤さつき様から国際大会への抱負を小川コーチ、一松コーチ、渡辺稜、岸カイト両キャプテンに取材をしていただいた。

また、今年度代表チームにご協賛いただいている地元企業の株式会社ドリームビレッジホールディングス代表取締役伏見修様が執行役員山下将宏様や社員の方々と見学され、チームにご挨拶をいただいた。選手たちの練習をご覧になり、技能の高さや目前で展開されるプレーのスピード感や迫力に大変関心を持たれていた。今後も静岡県のIDバスケットボール競技の発展にご協力頂けるものと確信する。

今回、男子2名の新メンバーの保護者の方々は、熱心に全日程見学されていた。日本代表の活動へのご理解と選手本人の成長に心強くサポートして下さることを期待したい。

コーチの皆さんには、日々選手達の報告や、適宜オンラインによるトレーニングの指導を行って頂き、改めて感謝したい。アスリートとして自ら生活を管理するのは難しい選手達にとって、高い目標に向けて自身のモチベーションを保つことにかなり寄与している。男子数名は、筋力トレーニングを継続して取り組んできた成果が見られ、プレーにも反映していた。また、トレーナーの方々が、身体のケアをしながら、心理的にもサポートくださっており、選手たちにとっては心強い支えとなっていることに感謝したい。

日本代表の活動は、多くの方々のご理解、ご支援、ご協力があって継続できています。この活動の成果を発揮する機会が、6月にカザフスタンで開催される世界選手権です。

選手やコーチ、トレーナーの長期派遣にご理解、ご協力頂いた職場や関係機関の方々に感謝申し上げます。また、ご支援、ご協賛頂いている皆様に感謝申し上げます。

選手、コーチの皆さんは本大会で最高のパフォーマンスができるよう体調を整え臨んでください。中央アジアの未知の国ですが、全体として治安は安定しているようです。ただ、日本と違って安全が保障されているわけではありません。自分の安全は自分で守る意識が大切と考えます。選手のみなさんには、日本代表としての自覚を持ち品位ある集団行動を期待します。日本から全力で応援しています。



日本男子代表チーム
ヘッドコーチ 小川 直樹

【男子総括】

本年6月にカザフスタンで開催される2025 Virtus World Basketball Championships（世界選手権）に向けて強化合宿を実施した。大会にエントリーした9名の選手と昨年実施したフレッシュマンキャンプから2名の選手を代表に昇格させ計11名で臨んだ。

4日間という長丁場で非常にタイトかつハードなスケジュールであったが、各選手は世界選手権前ということもあり、意欲的な取り組みを見せた。特に高山、渡辺、根津のベテラン勢に末永、平塚の中堅が積極的にプレーをし、その姿を見ながら若手の山本や今回代表に初招集された横山、中野等が刺激を受け、相乗効果が生まれた。業務の都合上、全員が揃ったのは2日目の午後からであったが、チームミーティングを開き、今年度の強化方針を説明。特に「世界選手権でメダルを獲得する」という大きな目的を掲げ、目的を達成させるためにいくつかの目標設定をし、全員が共通理解のもとスタートした。

今回エントリーした選手の大半は2年前のグローバルゲームス（国際総合競技大会）にも出場しており、あと一步のところまでメダルを逃し4位という悔しい思いをした経験を持つ。その悔しさを晴らすために何をせねばならないのかということは昨年度の第3次強化合宿でも整理をし、今回も改めて共有した。

— 2025年度男子日本代表チーム強化方針（概要） —

1. 今年度のスケジュール

2. 目的と目標

目 的：2025世界選手権でメダル獲得

目標①：質の高いトランジションバスケットボールの展開

（ポゼッション回数の向上、攻防の切り替え、40分間走り切るフィジカル）

目標②：FG%の向上

（シュートセレクションの判断、プレーの選択、ゲームライクな取り組み）

目標③：複数のディフェンスを駆使して相手を混乱させる

（All M to M、Half M to M、Zone、Zone Press、Box1 等）

目標④：「負けてたまるか」という強いメンタリティの保持

競争と協調、日本代表として活動する意義

3. 日本代表チームとはどのような場所か（再整理）

- ・世界で勝つための戦術が共有できる
- ・活動を共にし、お互いを理解できる
- ・要求に対して自分の役割を理解できる
- ・高いレベルで活動することで個人レベルを上げることが出来る

4. コーチからのメッセージ

世界で勝つための日本独自の戦術を身体と頭できちんと理解をせねばならない。我々の活動（強化合宿）は年間に10日程度でしかなく、日常生活に戻っても代表の一員として高いレベルで維持することが重要である。この部分はSNSを用い、毎日選手からの体調報告の際にコーチ陣から常にアドバイスを送っているが、このところ継続することの難しさに直面している。数年続いている作業自体がマンネリ化し、選手も報告することで満足感を得ている感じがする。また、各選手が生活している環境が異なる中、同じことを求めるのは酷という話も上がるのは事実である。然しながら、代表というカテゴリーは特別な場であり、努力なき者はコートを去るしかないというのが私の持論である。選手本人が実践できないのであればそれをサポートするのが代表コーチであり、所属クラブのコーチであり、保護者、関係者でもある。現場で指導する我々以外にも多くの関係者を巻き込みながら情報の共有を行う必要がある。ただ、代表の活動に興味や関心を示さない方々も存在するのは事実である。関係構築は急務であり、多くの方々を含め選手のサポートに尽力したい。今回新たに招集した横山、中野両選手の保護者の方々も現地で合宿を見学され、代表チームで求められるものをご理解いただけたように思っている。

今合宿では世界選手権を想定しながら練習メニュー及びチーム編成を考案した。対戦相手の力量やサイズ、またチームスタイルによっては若干変更の余地はあるものの、日本の最大の武器である速い展開のバスケットボールを展開できる選手をスターターとして起用を考えている。また、国際大会では6番目以降の選手が重要であり、ゲームの勝敗のカギを握るといっても過言ではない。いつでもスタンバイ出来るように我々としても常に声を掛けてサポートし、チーム一丸で勝ちに行く所存である。

合宿の内容については以下、コーチの報告を参照いただきたいが、今回の世界選手権について触れておきたい。Virtus（国際知的障がい者スポーツ連盟）が主催をするバスケットボール競技の世界選手権は基本的に4年に一度開催されている。Virtusとしては2032年のパラリンピックブリスベン大会に男女の3人制競技の正式採用を視野に入れていることから、今回の世界選手権では男子の3人制も公式種目として実施される。従い、今大会の実施種目は男子の5人制と3人制、女子の5人制と3人制となり、日本からは男子の5人制と3人制、女子の3人制にエントリーをしている。

【出場国（予定）2025年5月6日現在】

種目	国数	出場国（予定）						
男子3人制	13	Australia①	Australia②	France	Israel	Japan	Poland	Kazakufstan
		Turkey	USA	Italy	Venezuela	Portugal	Spain	
男子5人制	4	Australia	Portugal	Japan	Spain			
女子3人制	6	Australia①	Australia②	France	Japan	Poland	Spain	
女子5人制	2	Australia	Spain					

アフリカゾーンからのエントリーは無いようであるが、ヨーロッパ、アジア、アメリカ、オセアニアの各ゾーンからは上記の国の出場が予定されている。

また、今回すべてのカテゴリーに於いてスペインの代表チームがエントリーをしている。2000年のパラリンピックシドニー大会で選手資格査証事件を起こした国である。永久追放との話もあったが、長い時間をかけVirtusとの関係改善、国内での競技普及、適正資格の厳格性の向上等を図り、2024年のパラリンピックパリ大会では3人制競技のデモンストレーションにも参加をしている。事件から四半世紀が過ぎ、Virtus並びに大会事務局が参加を承認したものと思われる。

中央アジア（カザフスタン・アスタナ）で初の開催であり、我々も初めて訪れる地である。まずは選手のコンディション管理を徹底し、体調不良、ケガ等で欠員が出ないように十分に配慮していきたい。

今年度スタートするにあたり、チーム全員が新たな代表チームの服飾を着用した。弊連盟の総務委員会が中心になりながら全国各地へ営業に飛び回り、スポンサー様を獲得していただいた。継続してサポートをいただいている企業、団体様、今年度から新たにサポートをいただいた企業、団体様のロゴがプリントされているプラクティスウェアに袖を通し、改めて気が引き締まる思いがした。表舞台しか知らない選手に対し、裏では代表チームのために必死に努力をされているスタッフや、全国から応援をしていただける方々が多く存在するからこそ我々の活動ができるということを改めて伝えた。また、我々の活動に賛同していただいている多くの方々からピンズを制作していただき、有難く頂戴し、選手に手渡した。障害特性として人の想いが伝わりにくい選手たちであるが、サポートを受けることが当たり前ではなく、常に謙虚な姿勢で感謝の気持ちを持つことが必要であるということは年百年中選手に伝えている。この気持ちが根底にあれば、実社会で生きていくことは可能であると考えている。日本代表チームではバスケットボールを通じて、人として社会で生き抜く力も習得している。

大きな事故もなく、充実した合宿が実施できたことに改めて関係各位に感謝を申し上げたい。まずは世界選手権で目的達成できるように万全なる準備を進めていく所存である。



日本男子代表チーム
コーチ 工藤 義 教

【所見】

今年度初めての FID バスケットボール日本代表合宿を静岡県清水市にある清水ナショナルトレーニングセンターJ-STEP を会場に行われた。全国から男子 11 名の選手が参加した。今回の合宿は、6 月 12 日から 22 日までカザフスタン・アスタナで開催される 2025 Virtus World Basketball Championships でのメダル獲得に向けた最後の合宿である。念願のメダル獲得に向けて、日本代表チームの強みを活かせるゲームを展開することに重点を置き、トレーニングを行った。

今年度初召集された選手もいることから、小川ヘッドコーチによる男子代表チームの強化方針について説明があった。世界で勝つため、日本チームの強みである体力・技術力の高さ、協同性を生かした、①質の高いトランジションバスケットボールの追求、②シュートセレクションの正しい判断からフィールドゴールパーセンテージの向上、③高さで勝る相手に対して相手の嫌がる様々なディフェンス隊形の活用についての話があった。そして、2023年にフランスで Virtus Global Games で 3 位入賞を逃した悔しい経験から、何より「負けてたまるか」という強いメンタリティを全選手・スタッフがもって戦おうと話があった。現在主力として活躍する選手は、皆、この悔しさを経験している。小川ヘッドコーチからの話を改めて聞き、一層の気合を入れた選手の表情が伺えた。

【ポジションごとのオフェンスに関して】

日本代表チームのガード・フォワード陣として求められることとして、ディフェンスの状況に応じて、スピードを

生かしたドライブや、インサイド陣のスクリーンを利用してフリーの状況を作ること。そして、より確率の高いシュートの選択ができること。フリーでシュートが打てる状況であれば、積極的に3Pシュートを狙い、それを高い確率で得点できることがある。これを実行するため、2メンゲームの時間を多く作り、選手にインプットしていった。また、インサイド陣に求められることとして、オフェンス、ディフェンスの切り替えを早くし、コート上の誰よりも一生懸命に走り、リングを往復すること。ボールサイドのチャンス場面では、リング下でより確率の高いシュートができるように、ディフェンスを押し込んでからシールをすること。シュートチャンスがある状況であれば、ポジションを取った後、ボールマンにキャッチボイスでパスを要求すること。パスをもらったら、すぐにリングを見る（自分のマークマンの守り方を見る）ことを徹底すること。ファールをもらっても強引にシュートをねじ込んでいくような気持ちの強さをもってプレーすることがある。これを実行するために、マイカンドリルや、リング下でのポジション取り（ディフェンスを押し込んでからシールする）からのシュートセレクションの時間を作り、反復練習から体で覚えられるように練習した。おそらくは所属するチームでの求められるプレーよりも、高いレベルが求められるため、形としてうまくできているような場面でも、コーチ陣から、本番の試合を想定して、それと同様のスピードで練習する意識や、体を張る意識や、コート上の選手間のコミュニケーションなどについて指導される場面が見受けられた。特に、国際大会の出場する選手にとっ



【チームディフェンスに関して】

ゾーンディフェンス、マンツーマンディフェンス、ゾーンプレスなど、相手チーム特徴に応じて、ディフェンスのシステムを変えながら、大会に臨むことが予想される。そのため、選手を入れ替えながら、どの選手がコートに立ったとしてもチームディフェンスが機能するように、戦術理解をさせる時間を多く設けた。所属するチームでは行わないディフェンスもあったと思うが、練習したことディフェンスを覚え、本番で実行できるようにしてもらいたい。



【課題】

◆オフェンスに関して

ガード・フォワード陣は、スピードと体力の高さを生かして、積極的にアタックをしかけること。より確率の高いインサイド陣でのシュートチャンスを狙いながらも、オフェンスの制限時間がほとんどない状況であり、かつフリーでシュートを打てる状況であれば、積極的にシュートを狙っていくこと。インサイド陣は、リング下で相手ディフェンスを押し込めるようなパワーを発揮し、リング下でパスが入れば、体をぶつけながらも、ファールをもらいながらもシュートをねじ込む力強いプレーをしてほしい

◆ディフェンスに関して

チームディフェンスを機能させるために、国際大会では少ない人数で試合に臨まなければならないことから、各選手の基礎体力の向上は必須だと考える。日々のトレーニングにおいて、心肺機能を高めるトレ

ニング（ランニングなど）を実施し、試合終了のブザーが鳴るまで走り切れるぐらいの体力の強化に努めてほしい。また、相手のアクションに対しての反応速度を高めることも必要だと考える。所属チームでの練習で切り替えの早さを意識して練習に取り組んだり、コーディネーショントレーニングに取り組んだりして、すぐに身体が反応できるようになってもらいたい。

【まとめ】

これまで代表選手として日々のトレーニングを報告してもらっている。ひたむきにトレーニングに励み、代表選手にふさわしい体つきに変わった選手もいれば、体の使い方がうまくなるようにトレーニングを行ってきたが、変化があまり見られない選手や、体の準備が不十分で合宿のハードな練習に万全の状態で臨めない選手もいた。世界大会で戦い、勝つためには各自相当な努力が必要である。大会まであとわずかな時間であるが、自分を律して真剣にトレーニングに励み、心身ともにベストな状態で大会に臨んでもらいたい。今年度から召集された選手も、高い目標をもって、日々のトレーニングに臨んでもらいたい。

最後に、今回も清水ナショナルトレーニングセンターという恵まれた練習環境で、大変有意義な合宿を行うことができました。早朝から夜まで、バスケットボールの練習に集中して打ち込めたことで、選手一人ひとりが、代表選手としての自覚を改めて理解することができました。また、合宿の中で寝食を共にする仲間たちとの交流によってチーム一丸の気持ちを作ることができたことや、代表選手として代表チームのオフェンス、ディフェンスの戦術理解に取り組めたことで、国際大会での戦うための心と頭と体の準備をすることができました。この場を借りて、施設のスタッフの皆様にも心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



日本男子代表チーム
コーチ 大川 達也

【所見】

5月3日から5月6日まで、静岡県清水ナショナルトレーニングセンターにて実施された。世界選手権に向けた最終調整を目的としており、昨年度のフレッシュマンキャンプから新たに2名の選手が召集され、男子は計11名で構成された。

今回の強化合宿ではディフェンスやフォーメーションなどの戦術確認を中心に、スクリメージを多く取り入れた実戦形式の練習が行われた。合宿2日目の午後には全選手が揃い、練習強度が高まる中で、日頃のトレーニング量の差がプレーに表れる場面も見受けられた。トレーニングとバスケットの動作がどの場面に連動するのかイメージを持たせること、その選手に必要なトレーニングを設定すること、文章だけでなく映像での報告や指示など、私自身の課題も見つかった。

3日目には地元社会人チームとのスクリメージを実施。速攻から相手DFを崩し、得点に繋げるプレーが多く見られるなど、成果も確認できた。一方で、相手の力強いオフェンスやハードなディフェンスに対し、弱気になる選手もあり、精神面の課題も浮き彫りとなった。いかなる状況でも士気を高く保ち、これまで積み上げてきた戦



術を40分間貫くためには、メンタルの成長が不可欠である。また、得点できない時間帯においては、失点を防ぐ「チームで守る意識」をより一層高めていく必要があると感じた。

3日目の夜には、今大会で男子が初出場となる3人制競技（3×3）について、女子代表の猪崎コーチよりレクチャーを受けた。人数が少ない分、スペースを有効に使い、積極的にシュートを狙う戦術や考え方を学ぶ貴重な機会となった。中には5人制にも応用できる要素もあり、選手たちには実戦を通じてさまざまなことを吸収してもらいたい。

合宿期間中にはチームミーティングも行い、世界選手権に向けて多くの方々から協賛・支援を受けて活動できていることを、改めて共有した。選手一人ひとりが、今の環境が当たり前ではなく、多くのサポートの上に成り立っていることを理解し、感謝の気持ちを持って日々のトレーニング、そして今大会に臨んでほしい。

最後になりますが、今回の合宿にあたり充実した設備と温かい御対応をいただいた清水ナショナルトレーニングセンターの関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。



日本女子代表チーム
ヘッドコーチ 一松 倫子

【女子総括】

今合宿は、年度のスタートと間近に控えた世界選手権の準備という大事な合宿であった。昨年度の最終合宿から岸選手をキャプテンとして新チームを作り始めたところだが、今回と合わせて2回の合宿で大会に臨まなければならない。大会に向けたスクリーメージを多く取り入れたいこともあり、コーチングスタッフが活動するXDのチームから生田涼さんを臨時コーチとして参加していただいた。

今回の世界選手権には、常連チームのオーストラリア、フランスに加えてポーランドとスペインの2チームが参加することになっている。体格の差を埋める粘り強いディフェンス、スピードのあるドライブと2ポイントシュートのコンビネーションを確認し、生田さんを交えたコーチを相手に実践練習をすることができた。

日を追うごとに疲労がたまっていったが、高いレベルのコーチを相手に、最後まで精一杯戦い、身体的、精神的に厳しい時に自分たちで話し、工夫をすることも練習することができた。残りの1か月は、日ごろのトレーニングに加え、心拍を上げるトレーニングを指示し、大会に臨むことになっている。

また、昨年のフレッシュマンキャンプから奥原選手と坪川選手を招集し、彼女たちの成長は大きな収穫であった。派遣選手を相手に、隙のないディフェンスやコーチとの連携プレーを卒なくこなしていた。両選手ともタイミングよく2ポイントシュートを打つようになったこともこのチームが目指すところであるので、今後が楽しみである。

今回も、清水ナショナルトレーニングセンターの方々には、施設面、食事面等環境を整えていただきありがとうございました。4日間という日程をこのチームのために費やしてくださった生田さん、我々の活動に賛同していただき、商品の提供をいただいた中央静岡ヤクルト販売(株)様など、私たちの活動を多方面から支援してくださっている多くの皆様、大会に向け準備をしてくださっている関係者の皆様に深く感謝申し上げます。



日本女子代表チーム
コーチ 花輪 希美圭

【所見】

今回の合宿は部分参加の選手もいたが6名が参加し、その中の4名が6月の世界選手権へ出場するメンバーであった。

合宿初日こそ5人制からの切り替えができていない様子も見られたが、練習を重ねるにつれて意識もプレーも切り替わり、疲れが出てくる合宿後半の方が良いプレーが見られるようになった。また、プレーが止まると選手同士で確認をするなど自発的なコミュニケーションもとれるようになった。1対1は得意な選手が多く、ドライブのスピードは外国の選手相手に武器になると感じている。また、コート以外で自分を積極的に表現する選手は少ないが、それぞれが色々と考え、取り組もうという、秘めたる強い気持ちも合宿中の行動から窺えた。課題はもちろんあるが、世界選手権での活躍が期待できる合宿であった。

【課題】

ドライブのスピードはあるが、最後のシュートの精度や身体が接触した時の力強さはまだ十分でないところがある。自分よりもかなり大きく体格が良い相手と対戦するため、コンタクトがある中でのシュートやドリブルの練習に取り組んでほしい。

また、日本のチームが海外の体格の大きい選手を相手に勝利するには、スピードと粘り強いディフェンスが必須になる。今回の練習でもゲーム前半はよく足が動き、ボールマンに対して強いディフェンスをしたり、ルーズボール、リバウンドに飛び込んだりすることができていたが、疲れてくるゲーム後半にはやはり足が止まり、オフェンスもボールを保持している選手任せになってしまっているところがあった。思うようにゲームが止まらないため、後半その



ような状態になってしまうということはある程度あると思うが、なるべくその時間を短くし、ベストな状態を長く維持しながらゲームを進めたい。持久力を高めるため、通常のランニングだけでなくインターバルトレーニングなどにも取り組み、1試合走り切れる体づくりをしてほしい。

終わりに、今回も合宿実施にあたって、清水ナショナルトレーニングセンターの皆様にご多大なるご協力をいただきました。細かいところまでご配慮いただき、早朝から夜遅くまで素晴らしい環境で快適に練習ができましたことに、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



日本女子代表チーム
コーチ 猪崎 智子

今年度最初の強化合宿、来月からカザフスタンで開催される World championships 前の最後の合宿を、たくさんの方々のサポートのおかげで選手達に大きな怪我や事故がなく終えられた事に感謝いたします。

【所見】

初日は3×3ボールにどれだけ順応出来るかの確認を兼ねてハンドリングとシューティングメニューを中心に実施した。シューティングメニューではそれぞれの確率を算出して、苦手な場所、動きを認識してもらった。そして、得意(確率が高いシュート)を認識することで迷わず打つよう促した。

2日目～4日目は、タフショットではなく、なるべくノーマークに近い形でシュートへ持っていけるように2×2、3×3でいくつかの約束事を確認してから、コーチ陣を相手に3×3を実戦形式で行った。

競技の特性上プレーがなかなか途切れないため、心と攻守の切り替えを早くすること、わずかでも仲間とコミュニケーションを取る事、コーチ陣は短い時間で要点を伝えること、を練習の中で意識して実践するよう促した。

【結果、課題】

全体でのシュート確率は初日に比べると向上した。バックカットやキックアウト、2×2からディフェンスに応じて、良いシチュエーションでのシュートも増えた。

しかし、体格で劣るため、リバウンドが不利だと考えるとまだまだ確率をあげなければならない。大会までにシューティングをする環境、意欲がある選手にはドリルメニューを渡し、映像もしくはオンラインで指導していきたい。

ディフェンスではボールマンプレッシャーをハードに実行出来るようになった。仲間への良い声かけ、自身で気持ちを切り替えようとする場面を何度も見て取れた。

今回の海外試合には帯同しないが、昨年のフレッシュマンキャンプ以降合流した2名の選手は意欲的であり、次回から主力としての活躍が期待出来る。



World championshipの結果と内容を評価して、今後の定期トレーニング、次回以降の合宿での課題としたい。

日頃より応援、サポートしてくださるスポンサー様、清水ナショナルトレーニングセンターのスタッフの皆さまのおかげで、今回も素晴らしい環境で合宿を行えたこと、来月の海外での大会へ選手たちを送り出せる事を、かさねて感謝いたします。



日本女子代表チーム
コーチ 齊藤 桃子

【所見】

1名が不参加となり、もう1名は1日目と2日目のみの参加となった今回の合宿であったが、新体制での大会を来月に控え、実践の多い合宿となった。各々が合宿に参加するまでの間にどれだけ準備してきたのか、個人差はあるものの、変化が大きく見て取れる選手もいた。今年度から参加したメンバーも、即戦力と感じられるようなプレー、意識の高さを感じた。

前回の合宿では3人制のボールに慣れず、また外角のシュートが届かずに悔しい思いをして帰った選手がいたが、今合宿までにしっかり打ち込みをしてきていた。外角のシュートが届くだけではなく、代表選手間でも上位の確率で決められるようになっており、ゲーム中にも2Pを決める姿が見られた。一方で、身体面（体型、体力、筋力等）、技術面（シュート確率やボールの扱い等）、様々な面で前回の合宿よりも落ちていると感じざるを得ない選手がいたことも事実である。年度の切り替わりなどにより身を置く環境が変化したこと等による環境的要因もあるものの、合宿時以外の活動や取り組みに対するサポートについては今後もしっかり検討していかなければならない点と感じるとともに、改めて、所属チームのスタッフの皆様との連携の大切さ、ご理解、ご協力いただいている皆様への感謝を再認識する思いだった。また、個々の1つひとつの動きや、身体の使い方、目の使い方など、習慣的な練習が必要な課題を感じた場面もあり、今後も継続の課題となるであろうと感じた。

実戦では、合宿中に取り組んだ2対2の動きやカッティングを活用したプレーが自然と出てくるなど、練習がしっかりと試合に活かせる場面が見られることも多く、各々のプレーの幅や動きの幅が広がっていることを感じた。また終盤に近付くにつれてリバウンドやルーズボールの意識も向上していき、体力、筋力ともに疲労が蓄積してきた時にもしっかりと足を動かしてプレーをする姿が見られた。ゲーム中には自分たちで試合の流れを考えてタイムアウトを要求し、話し合う姿が見られるなど、選手間でのコミュニケーションの取り方にも変化が見られた。

来月にはカザフスタン・アスタナにて2025Virtus World Basketball Championshipが行われる。残り1ヶ月の間にできることをしっかりサポートしていきたい。

最後に、合宿を実施するにあたりサポートいただいている企業の皆様、ご協力いただいた関係者の皆様、保護者の皆様、スタッフの皆様、たくさんの方々のおかげで選手たちと一緒に活動ができていることに感謝申し上げるとともに、清水ナショナルトレーニングセンターの皆様のおかげで、とても素晴らしい環境の中で合宿をさせていただけたことに感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



日本女子代表チーム
コーチ 高橋 優花

【所見】

今回の合宿は、6月にカザフスタンで開催される世界選手権前に選手が揃って一緒に練習できる最後の合宿のため、5/3～6の4日間行われた。女子は少ない人数での合宿でいつもより1日多い日程の為、とてもタフだったと思うが大きな怪我人もなく無事全日程を終えることができた。

前回の合宿から5か月ぶりの合宿となったがこの短い期間でも、選手の中にはできることが増えていたことや、教わったことを自分のものにしようとする姿勢が見受けられて成長を感じられた。

まだ不足している部分はあるが、選手たちがわからないことをわからないままにせず、積極的にコーチ陣や仲間とコミュニケーションを取ろうとする姿勢がみられた。これは、チームとしての成熟と信頼関係が深まっていることの表れでもある。



合宿中はゲーム形式がほとんどであったが試合中の集中力にばらつきがあった。また、体力的な消耗によりプレー中のコミュニケーションが減少し、時間管理や得点への意識が薄れてしまう場面が見られた。そのため、プレー外にいるメンバーが冷静に状況を把握し、積極的に声をかけるなどしてチーム全体をサポートする姿勢が必要である。

世界選手権まで残り1か月となり、ここからの期間でどれだけ一人ひとりが自覚と責任を持って準備できるかが重要である。1か月という短い期間で劇的な変化を起こすのは難しいかもしれないが、今回の合宿で得た学びを確実に大会本番につなげられるよう、日々の練習・生活の中で意識を高めていってほしいと願っている。

今回の合宿も、清水ナショナルトレーニングセンター様をはじめ、多くのスポンサーの皆様のご支援とご協力により、非常に充実した内容で実施することができました。心より感謝申し上げます。



日 本 代 表 チ ー ム
トレーナー 磯 崎 広 大

【所見】

初日のコンディションチェックのヒアリング時では筋疲労により疼痛を訴えている選手も数名いたが、ケア対応にて練習は参加可能であった。

前回合宿にて膝のオペ後によりフル参加が難しくリハビリ対応となった男子選手 1 名に関してはトレーナー陣でメディカルチェックを行い、個別に合宿後のトレーニングメニューを処方した。強度や代償動作を確認しながらコーチ陣とも話し合い、練習参加をした。

セルフケアの部分では初めてアイスバスを選手に実施し、選手複数人でセルフケアの意識づけを高めることができた。

6 月にカザフスタンでの世界選手権では 3on3 に参加する選手もいるため、フィジカル的にもかなり厳しい戦いが予想される。チーム全体でセルフケアの意識を高めて乗り切っていきたい。

【課題等】

- ・代表レベルの選手が怪我をした際に合宿後のトレーニング、メディカル管理
 - 選手個人にタスクを課してもなかなか実施が難しい
 - 親御さんとの連携をとり実施を促してもらう、報告に文字だけではなくトレーニング動画のアップをしてもらい管理をする
 - モチベーション維持のためにトレーナー陣はコメントを行い、強度を上げていく
- ・普段のトレーニング強度の設定
 - 年々減ってきてはいるが練習強度についていけない選手がまだいるため、トレーナー、コーチ陣が普段の報告の中でトレーニング強度の管理を行う
- ・フレッシュマンキャンプから参加した選手へのセルフケアやトレーニングの基礎知識の伝達
 - 2 名フレッシュマンキャンプから選手が参加となったが、他の代表選手と比べセルフケアの方法やトレーニングなどの知識が足りていないと感じた

今後は合宿初参加の選手に渡す資料を作成し、最低限のケア、とトレーニングの実施につなげたい。

日 本 代 表 チ ー ム
トレーナー 山 崎 美 和 子

【所見】

本合宿は 6 月に行われる世界大会に向けた合宿となり全日程ゲームライク、スクリメージ中心に練習が行われた。

初日のヒアリング時では持ち込みの負傷箇所などもなく選手のコンディションも良好であった。強度の高い練習により日程後半になると、足部のマメや、爪が剥がれるなどの症状を訴える選手が増える傾向にあ

ったため、パットを入れ負担を軽減する対応を施す。

男子選手では大腿部の打撲 1 名、女子選手では練習中に気持ち悪くなり一時離脱選手が 1 名でたが、その後回復し練習に戻る事ができていた。

合宿中にプレーから完全離脱するような怪我や体調不良者が出ることがなく全日程を終了することができた。

【治療件数・内容】

月日	氏名	負傷・体調	テーピング対応	ケア
5/3	根津 友和			背部：カッピング・マッサージ
	中野 羽琉			両下肢：マッサージ・ストレッチ
	高山 晃			両下肢：オイルマッサージ セルフストレッチ指導
	根津 友和	PM:左母趾：爪の浮き	両下腿：摩り予防	背部：カッピング 下肢：マッサージ
	滝沢 悠太		左母趾球：マメ	
	横山 悠太			
	塚本 今日香	AM:悪心にて一時離脱		両下腿：マッサージ セルフストレッチ指導
	岸 カイラ	PM:左4趾：水膨れ	水膨れ：パッド処置	
5/4	田中 優香			右臀部・下肢：マッサージ・ストレッチ セルフストレッチ指導
	宮本 梨々奈			両下腿：マッサージ・ストレッチ セルフストレッチ指導
5/5	横山 悠太	PM:左大腿部 打撲	圧迫固定	患部：オイルマッサージ/テーピング
	中野 羽琉			両下肢：オイルマッサージ セルフストレッチ指導
	高山 晃			両下肢：オイルマッサージ
	根津 友和		左母趾爪：圧迫 両下腿：摩り防止	両下肢(裏)：マッサージ
	滝沢 悠太		左母趾球：マメ	両下肢：オイルマッサージ 右膝・両足首の関節モビライゼーション
	塚本 今日香			両下腿：マッサージ・ストレッチ
	岸 カイラ		水膨れ：パッド処置	腰部：マッサージ セルフストレッチ指導/テーピング
	田中 優香			大腿前面・下腿：マッサージ・ストレッチ
5/6	宮本 梨々奈		左下腿：圧迫固定	両下腿：マッサージ・ストレッチ/テーピング
	横山 悠太		左大腿部：メディリップ固定	
	末永 健翔			両下肢：ストレッチ
	滝沢 悠太		左母趾球：マメ	
	根津 友和		左母趾爪：圧迫 両下腿：摩り防止	
	平塚 天晴	夜中：喘息発作（1回吸入） 朝練は様子見ながら参加 AM練も参加も発作はなし		
	塚本 今日香	右4指負傷	アルファフェンスにて固定（受診指示）	

【合宿を終えて】

昨年の12月の合宿（第3次強化合宿）からトレーニングの効果が出ており、体つきが目に見えて良くなっている選手が数名みられた。

本合宿ではトレーナーサイドより男子にはアイスバス、女子には交代浴の仕方を伝え実践をした。世界大会時や、普段の環境に戻った際にできる自分のできるセルフコンディショニングとして活用をしてもらいたいという狙いの元、実施したが選手の反応も良く、次の日から選手たちが自発的に行う様子も見受けられた。

新加入の選手たちはまだ練習になれない分、疲労度が高くなりケアに入る回数は多かったが、ケアに入ったトレーナーよりセルフケアを動画に撮り、再現できるように伝えているため今後活用して欲しいと願う。

練習強度による疲労は避けられないが、その中で発生しやすい怪我もなく本合宿を終えることが出来たのは大きな収穫といえると思う。

2025 年度 FID 日本男子・女子代表チーム

サポート企業・団体・サポーター様

株式会社デンソー 様

株式会社アイズ・カンパニー様 株式会社サトー様
株式会社 FIELD MANAGEMENT STRATEGY 様
株式会社笹森様

株式会社 GRACE 様 株式会社 CIJ ネクスト様

株式会社誠行社様 株式会社 EIGHTIST 様 わだ薬局様
株式会社エイトダイニング様 株式会社富士山ドリームビレッジ様
株式会社サンシップ様

株式会社ほけんの 110 番様 株式会社田辺電業社様
横浜税理士法人様 フォーカス株式会社様 ナトリ電設株式会社様
株式会社ファントムワーク様 株式会社ジャパン・スリーブ様
株式会社 TOKI MENTAL 様 有限会社ベルセブン様
株式会社ヒライ様 酒と肴さえず様 宮惣ケミカル株式会社様

株式会社 CIS 様 株式会社 TLH 様

ヒーローズスポーツコミュニティ株式会社様 有限会社マルヤスポーツ様
株式会社凸様 合同会社寿老人様 秋葉原補聴器株式会社様
NPO 法人チームふくしま様 株式会社アルバ様 ムーングローダイナー様
株式会社ホンダモビリティ北海道 白石本通店様

石上 岳彦様 中村 一雄様 野田 悟様 須藤 昭宏様 須藤 昂矢様 杉本 正毅様
中村 昭男様 松尾 直哉様 山田 謙治様 折笠 常弘様 山崎 千賀司様

伊勢 徹様 辻 由美様 高橋 徹様 蛭川 稔様 野崎 龍華様 和田 洋幸様 鶴谷 浩之様 大野 敦史様
笹森 勝義様 前田 陽介様 草山 堅吾様 中山 克良様 中島 正雄様 南原 勝一様 小林 千夏様 岩村 浩人様
鶴岡 将文様 大村 亜理様 川口 正高様 川口 美樹様 角田 正博様 森本 和朗様 小森 健太郎様
大塚 一義様 奥野 智佐之様 中山 克良様 足立 哲哉様 鈴木 雅人様 富田 順也様 小玉 隆史様
卯木 葉子様 小林 千夏様 武ノ内 由紀子様

多大なるご支援ご声援、連盟一同感謝申し上げます

